



# FREE FOOD WITHIN YOUR REACH

Thực phẩm Miễn phí  
Trong Tầm Tay Quý vị

**A Food Resource Guide for Alameda County**

Hướng dẫn về Trợ cấp Thực phẩm  
cho Quận Hạt Alameda



This material was developed for the California Department of Health Services and the California Nutrition Network with funding support from the Food Stamp Program, U.S. Department of Agriculture. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. In accordance with federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs, or disability.



## INTRODUCTION

The Alameda County Community Food Bank, Alameda County Social Services Agency, WIC, Head Start and the California Nutrition Network put together this guide to help you learn about food programs that can help you and your family get the food you need for a healthy life. Keep in mind that you may be eligible for one or more of the food programs described in this guide.

Ngân hàng Thực phẩm Cộng đồng Quận hạt Alameda, Cơ quan Dịch vụ Xã hội Quận hạt Alameda, WIC, Head Start và Mạng lưới Dinh dưỡng Tiểu bang Cali hợp tác thực hiện tài liệu hướng dẫn này để giúp quý vị tìm hiểu về các chương trình thực phẩm có thể giúp quý vị và gia đình nhận được thực phẩm để có cuộc sống khỏe mạnh.

Xin lưu ý là quý vị có thể đủ điều kiện hưởng một hay nhiều chương trình thực phẩm mô tả trong tài liệu hướng dẫn.

## FOOD FOR CHILDREN AND YOUNG ADULTS Thực phẩm cho Trẻ em và Thanh Thiếu niên

- **WIC Works! (Women, Infants & Children).** Healthy food that helps pregnant women, new moms and kids under 5 years old eat well and stay healthy. WIC provides checks that can be used at local food stores to buy food like milk, juice, eggs, cheese, cereal, dry beans and peanut butter. Call WIC at **1-888-942-9675** to see if you and your family qualify.

WIC Works! (Women, Infants & Children). WIC Làm việc! (Phụ nữ, Trẻ Sơ sinh & Trẻ Em). Thức ăn bổ dưỡng giúp cho phụ nữ mang thai, những bà mẹ mới sinh con và trẻ em dưới 5 tuổi ăn ngon và được khỏe mạnh. WIC cung cấp chi phiếu có thể dùng để mua thực phẩm tại các tiệm bán thực phẩm địa phương, như: sữa, nước trái cây ép, trứng, cheese, cereal, đậu khô và bơ đậu phộng. Hãy gọi WIC ở số **1-888-942-9675** để biết quý vị và gia đình hội đủ tiêu chuẩn

- **School Breakfast And Lunch Are Important.** They give kids the healthy meals they need to learn. Children in low-income families can get reduced price or free meals at school. Call your child's school or the Food Bank at **1-800-870-3663** for more information.

**Các Bữa Ăn Sáng và Ăn Trưa Rất Quan trọng.** Chúng cung cấp cho trẻ em những bữa ăn bổ dưỡng mà trẻ cần để học tập. Trẻ em thuộc gia đình có thu nhập thấp có thể nhận các bữa ăn với giá rẻ hay miễn phí tại trường. Hãy gọi trường của con quý vị hay Ngân hàng Thực phẩm ở số **1-800-870-3663** để biết thêm tin tức.

- **Summer Lunch Is Free.** Gives free meals to low-income children (up to age 18) during the summer months. Meal sites are located at schools and community sites near you! Call the Food Bank at **1-800-870-3663** to find out where your children can participate.

Summer Lunch Is Free (Bữa Ăn Trưa Mùa Hè Miễn phí) Cung cấp các bữa ăn miễn phí trong các tháng hè cho trẻ em (dưới 18 tuổi) thuộc gia đình có thu nhập thấp. Các địa điểm cung cấp bữa ăn đặt tại trường và các địa điểm cộng đồng gần nhà quý vị! Hãy gọi Ngân hàng Thực phẩm ở số **1-800-870-3663** để biết địa điểm con quý vị có thể tham dự



You work hard... you deserve healthy food!

Quý vị làm việc cực nhọc . . .  
quý vị đáng hưởng thực phẩm  
bổ dưỡng!



Even if you don't have a social security number, but your kids do, your kids may be able to get food stamps.

Ngay cả trường hợp quý vị không có số an sinh xã hội, nhưng con quý vị có số an sinh xã hội thì chúng có thể nhận được phiếu thực phẩm.

## FOOD FOR FAMILIES AND INDIVIDUALS Thực phẩm cho Gia đình và Cá nhân

- **The Hunger Hotline Can Help.** The Food Bank's Hunger Hotline connects you with food the same day you call or as soon as possible. Call **1-800-870-3663** for a food site near you.

The Hunger Hotline Can Help (Đường Dây Nóng cho Người Đói) Có thể Giúp. Đường Dây Nóng cho Người Đói của Ngân hàng Thực phẩm liên kết quý vị với thực phẩm trong cùng ngày quý vị gọi hay càng sớm càng tốt. Hãy gọi **1-800-870-3663** để biết địa điểm cung cấp thực phẩm gần nhà quý vị.

- **USDA Gives Free Food.** You can get USDA food at a location near you. Food may include beans, rice, canned fruits, vegetables and meat. This program gives low-income households a regular source of food every month. For information call the Food Bank at **1-800-870-3663**.

USDA Gives Free Food (USDA Cung cấp Thực phẩm Miễn phí). Quý vị có thể nhận thực phẩm USDA tại địa điểm gần nhà. Thực phẩm có thể gồm đậu, gạo, hộp trái cây, rau cải và thịt. Chương trình này cung cấp thường xuyên hàng tháng thực phẩm cho các hộ có thu nhập thấp. Để biết thêm tin tức hãy gọi Ngân hàng Thực phẩm **1-800-870-3663**

- **Partners In Need Can Help You.** You can volunteer with the Partners In Need Program at the Food Bank in Oakland. Low-income volunteers get 15 pounds of food each day they volunteer for at least three hours. For more information call the Food Bank at **1-800-870-3663**.

Partners In Need (Đối tác Cho Nhu cầu) Có thể Giúp Quý vị. Quý vị có thể làm việc thiện nguyện cho Chương trình Partners In Need tại Ngân hàng Thực phẩm ở Oakland. Những thiện nguyện viên có thu nhập thấp nhận 15 pound thực phẩm cho thời gian thiện nguyện tối thiểu 3 giờ. Để biết thêm tin tức hãy gọi Ngân hàng Thực phẩm ở số **1-800-870-3663**.

- **Get More Food With Food Opportunities.** A low-cost food program that helps people looking for a bargain in food prices. Each \$15 you spend buys a food box valued at \$30. This program is open to anyone. To find a site near you, call **1-800-870-3663** in Alameda County or FoodLink at **1-888-445-6500**.

Get More Food With Food Opportunities (Có thêm Thực phẩm với những Cơ hội về Thực phẩm). Một chương trình thực phẩm giá rẻ giúp những người tìm mua thực phẩm với giá hời. Với 15 đô la quý vị có thể mua một hộp thực phẩm trị giá 30 đô la. Để biết địa điểm gần nơi quý vị ở, tại Quận hạt Alameda gọi **1-800-870-3663** hay gọi FoodLink ở số **1-888-445-6500**





*You don't have to choose between buying food or medications...food stamps can help.*

Quý vị không phải lựa chọn giữa mua thực phẩm hay thuốc men . . . phiếu thực phẩm có thể giúp đỡ.



## FOOD FOR SENIORS

### Thực phẩm cho Cao niên

- **Meals On Wheels Feeds Seniors.** Delivers food to seniors 60 years and older who are unable to buy or make food. You can receive hot meals Monday–Friday and frozen meals for the weekend. Meals are available to homebound seniors (after an assessment) in the following locations:

**Meals On Wheels Feeds Seniors.** (Xe Cung cấp các Bữa Ăn cho Cao niên). Đem thực phẩm đến cho các cao niên trên 60 tuổi không thể đi mua thực phẩm hay nấu ăn. Quý vị có thể nhận được bữa ăn nóng Thứ Hai-Thứ Sáu và các bữa ăn đông lạnh vào cuối tuần. Các bữa ăn có sẵn để mang đến nhà cho các vị cao niên (sau một cuộc cứu xét) tại các địa điểm sau:

**City of Alameda:** 510-865-6131

**Oakland:** 510-986-8916

**Albany, Berkeley, Emeryville:** 510-981-5250

**Berkeley (New Light Senior Center):** 510-549-2666

**Hayward:** 510-881-0300

**Central County:** 510-582-1263

**Fremont, Newark, Union City:** 510-574-2092

**Livermore:** 925-373-5764

**Dublin, Pleasanton:** 925-931-5385

- **Meals For Seniors Are Just Around the Corner.** Seniors can eat hot meals and get involved in fun activities. Call Senior Information at **1-800-510-2020** for a site near you.

Quý vị Cao niên có thể dùng các bữa ăn nóng và tham gia các sinh hoạt vui nhộn. Hãy gọi Tin tức Cao niên (Senior Information) ở số **1-800-510-2020** để biết địa điểm gần nhà quý vị.

- **Senior Brown Bag Sends You Home With Food.** You can pick up bags of healthy food two times each month. All low-income seniors over age 60 can call Mercy Brown Bag at **510-534-8540** to apply.

**Senior Brown Bag Sends You Home With Food (Senior Brown Bag Đưa Quý vị về Nhà với Thực phẩm)** Quý vị có thể lấy các gói thực phẩm bổ dưỡng hai lần mỗi tháng. Tất cả các cao niên trên 60 tuổi có thu nhập thấp có thể gọi Mercy Brown Bag ở số **510-534-8540** để nộp đơn.

*Seniors may also be eligible to receive food stamps.*

Quý vị Cao niên có thể đủ tiêu chuẩn nhận phiếu thực phẩm.

# FOOD STAMPS... YOUR KIDS ARE WAITING FOR DINNER.

## PHIẾU THỰC PHẨM . . . CON QUÝ VỊ ĐANG CHỜ BỮA ĂN TỐI

In Alameda County, food stamps come in the form of a plastic card called “Golden State Advantage Card” or EBT (Electronic Benefit Transfer) that is used like a bank card. This card can be used instead of cash to pay for food in most stores.



Tại Quận hạt Alameda, phiếu thực phẩm trở thành thời trang dưới dạng thẻ nhựa, gọi là “Thẻ Tiện lợi Tiểu bang Vàng” hay EBT (Thẻ Chuyển Tiền Trợ Cấp Điện Tử – Electronic Benefit Transfer) có thể dùng như thẻ ngân hàng. Thẻ này có thể dùng thay cho tiền mặt để trả tiền mua thực phẩm tại phần lớn các tiệm.



### Who should apply for food stamps?

#### Những ai nên nộp đơn hưởng phiếu thực phẩm?

If you are working or unemployed, you and your family may be able to get food stamps. Even if you don’t have a social security number, but your kids do, your kids may be able to get food stamps.

Nếu đang làm việc hay thất nghiệp, quý vị và gia đình quý vị có thể được hưởng phiếu thực phẩm. Ngay cả trường hợp quý vị không có số an sinh xã hội, nhưng con quý vị có số an sinh xã hội thì chúng có thể nhận được phiếu thực phẩm.

#### Where do I apply? Tôi có thể nộp đơn ở đâu?

You can apply for food stamps at the social service offices listed at the right. They are open Monday-Friday, 8:30 am to 5:00 pm and closed for lunch from 12 to 1 pm. You can also call the Food Bank at **1-800-870-3663** to have an application mailed to your home.

Quý vị có thể nộp đơn xin cấp phiếu thực phẩm tại các văn phòng dịch vụ xã hội liệt kê ở bên phải. Các văn phòng này mở cửa Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8:30 AM đến 5:00 PM và đóng cửa để ăn trưa từ 12:00 PM đến 1:00 PM. Quý vị có thể gọi Ngân hàng Thực phẩm ở số **1-800-870-3663** để yêu cầu gửi mẫu đơn đến nhà quý vị.

#### What do I need to bring? Tôi phải mang theo những giấy tờ gì?

Be prepared to show ID, pay stubs, rent information, utility bills, bank account information and car registration.

Hãy chuẩn bị để xuất trình thẻ căn cước (ID), phiếu lương, chứng từ thuê nhà, hóa đơn điện nước, tin tức về trương mục ngân hàng và hồ sơ đăng ký xe.

#### How long do I have to wait to get food stamps?

#### Tôi phải chờ bao lâu để được cấp phiếu thực phẩm?

You will know if you are eligible for food stamps within 30 days. However, you may be able to get expedited or “emergency” food stamps right away if you earn less than \$150 a month and have less than \$100 in property.

Trong vòng 30 ngày quý vị sẽ biết là mình có đủ tiêu chuẩn để được cấp phiếu thực phẩm. Tuy nhiên hồ sơ của quý vị có thể được xúc tiến nhanh chóng hay nhận phiếu thực phẩm “khẩn cấp” nếu thu nhập của quý vị ít hơn 150 đô la mỗi tháng hay có tài sản ít hơn 100 đô la.

For more information call: **1-800-870-3663 or 1-888-999-4772**  
Để biết thêm tin tức, hãy gọi:

FOOD STAMPS GROSS MONTHLY INCOME LIMIT									
MỨC THU NHẬP HÀNG THÁNG TỐI ĐA ĐỂ HƯỞNG PHIẾU THỰC PHẨM Cho đến 30 tháng Chín, 2004									
If you have this many persons in your family: Nếu số người trong gia đình quý vị là:	1	2	3	4	5	6	7	8	+1*
You may be eligible to get food stamps if your monthly income is less than: Quý vị có thể đủ tiêu chuẩn được cấp phiếu thực phẩm, nếu thu nhập ít hơn	\$973	\$1,313	\$1,654	\$1,994	\$2,334	\$2,674	\$3,014	\$3,354	+341

\*add for each additional household member \*cộng vào cho mỗi thành viên có thêm trong gia đình

**ATTENTION SSI/SSP RECIPIENTS:** In the state of California, people who receive SSI/SSP are not eligible for food stamps because the benefit amount already includes money for food. However, other people living in the household who do not receive SSI/SSP may be eligible to receive food stamps.

**LƯU Ý NHỮNG NGƯỜI HƯỞNG SSI/SSP:** Tại tiểu bang Cali, những người đang hưởng SSI/SSP không hội đủ tiêu chuẩn hưởng phiếu thực phẩm bởi vì số tiền trợ cấp đã bao gồm tiền cho thực phẩm. Tuy nhiên, những người khác sống trong hộ (household) nhưng không nhận trợ cấp SSI/SSP có thể đủ tiêu chuẩn nhận phiếu thực phẩm

### More about food stamps:

- ✓ If you do not have a permanent place to live you can use another address such as a shelter, a friend's house or the food stamp office address.
- ✓ If you cannot turn in the application in person, call the office nearest you to find out what else can be done.
- ✓ Even if you are not eligible, your children may still qualify.

### TIN TỨC BỔ TÚC VỀ PHIẾU THỰC PHẨM

- ✓ Nếu không có chỗ ở thường xuyên, quý vị có thể dùng một địa chỉ khác như địa chỉ nhà trú ngụ an toàn, nhà của bạn bè hay địa chỉ văn phòng cung cấp phiếu thực phẩm
- ✓ Nếu quý vị không thể thân hành đến nộp đơn, điện thoại cho văn phòng gần nhất để biết việc gì phải làm
- ✓ Ngay cả trường hợp quý vị không đủ điều kiện, con quý vị vẫn có thể đủ tiêu chuẩn.

Using food stamps will not affect your immigration status.

Sử dụng Phiếu Thực phẩm sẽ không ảnh hưởng đến tình trạng di dân của quý vị



## IMMIGRANTS NEED TO KNOW...

### Những Người Di dân Cần Biết . . .

Immigrants should not be afraid to apply for food assistance. The INS has said that if immigrants (or members of their families) use non-cash government food programs like food stamps, WIC and school meals it will not count as public charge. Sometimes getting "cash aid" may hurt your chances of obtaining a green card.

If you receive food assistance:

- You will not hurt your chances of obtaining a green card.
- You will not lose your green card if you already have one.
- You will not be denied U.S. citizenship for lawfully receiving benefits.

For people who do not qualify or do not apply for government help, there are other non-government food programs. The services listed below can help immigrants find out if they qualify for assistance.

Những người di dân không nên e ngại để nộp đơn xin cấp phiếu thực phẩm. Sở Di trú và Nhập tịch (INS) đã tuyên bố là nếu người di dân (hay thành viên của gia đình họ) sử dụng các chương trình không-tiền mặt của chính phủ như phiếu thực phẩm, WIC và các bữa ăn tại trường, việc này sẽ không được tính như là chi phí công cộng. Đôi khi "trợ giúp tiền mặt" có thể làm hại những cơ hội nhận được thẻ xanh.

Nếu quý vị nhận sự giúp đỡ về thực phẩm:

- Quý vị không làm hại cho cơ hội có được thẻ xanh.
- Quý vị sẽ không bị mất thẻ xanh nếu đã có thẻ.
- Quý vị sẽ không bị từ chối quyền công dân Hoa kỳ

để nhận các trợ cấp một cách hợp pháp.

Đối với những người không đủ tiêu chuẩn hay không nộp đơn xin chính phủ giúp đỡ, có những chương trình thực phẩm phi-chính phủ khác. Các dịch vụ liệt kê dưới đây có thể giúp người di dân tìm hiểu để biết họ có đủ tiêu chuẩn để được giúp đỡ.

#### IMMIGRANT ASSISTANCE SERVICES

#### CÁC DỊCH VỤ GIÚP ĐỠ NGƯỜI DI DÂN

SIREN (Services, Immigrant Rights & Education Network)

Tiếng Anh/Tiếng Việt 408-286-5680

## THE HUNGER HOTLINE CAN HELP!

### The Hunger Hotline (Đường Dây Nóng cho Người Đói) Có thể Giúp!

#### Do you or other people you know need food?

#### Quý vị hay người khác quý vị biết cần thực phẩm?

The Alameda County Community Food Bank's Hunger Hotline connects you with food the same day you call, when available. Call the Hunger Hotline at **1-800-870-3663** to learn about a church or community center giving out food near you. Your phone call will be answered by a friendly operator and will be kept confidential.

The Hunger Hotline is open Monday-Friday, 9 am-12 pm and 1-4 pm. Operators are able to help callers in 140 different languages.

Đường Dây Nóng cho Người Đói của Ngân hàng Thực phẩm Cộng đồng Quận hạt Alameda liên hệ quý vị với thực phẩm cùng ngày quý vị gọi, khi có sẵn thực phẩm. Gọi Đường Dây Nóng cho Người Đói ở số **1-800-870-3663** để biết về nhà thờ hay trung tâm cộng đồng cung cấp thực phẩm gần nơi quý vị ở. Cuộc gọi của quý vị sẽ được người điều hành trả lời một cách thân thiện và sẽ được bảo mật.

Đường Dây Nóng cho Người Đói làm việc Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 9:00 AM đến 12 PM và từ 1:00 đến 4:00 PM. Các điều hành viên có thể giúp đỡ bằng 140 ngôn ngữ khác nhau.

